

# 新型コロナウイルス 感染症の予防

～子供たちが正しく理解し、実践できることを目指して～

## 本資料の活用について

新型コロナウイルス感染症が全国的に感染拡大する中、子供たちが健康で安全な生活を送れるよう、各学校において指導の充実を図ることが求められています。

そこで本資料では、子供たちが新型コロナウイルス感染症の予防について正しく理解し、適切な行動をとれるよう、日常の指導における「ねらい」や「指導内容」を具体的に示しました。

各学校においては、これらの指導例を有効に活用し、小・中・高等学校それぞれの子供たちの発達段階を踏まえた指導を工夫されますようお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症については、未だ感染源や感染経路などがはっきりしていないこともあるため、その時点の最新の知見に基づき指導するように配慮してください。

**指導例①** 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策

**指導例②** 感染症の予防1（手洗い）

**指導例③** 感染症の予防2（咳エチケット）

**指導例④** 感染症の予防3（3つの密）

**指導例⑤** 正しい情報の収集

**指導例⑥** 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見

**指導例⑦** 新しい生活様式

令和2年4月



文部科学省

## 【ねらい】

自分の生活や行動を振り返り、感染防止のために、一人一人が気を付けなくてはならないことを理解し、実践できるようにする。

## 【指導内容】

- ウイルスは、自分自身で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えること。
- 新型コロナウイルス感染症は、現時点（令和2年4月）では、飛沫感染または、接触感染によって感染するとされていること。
- 感染症を予防するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効であること。
- ウイルスから身を守るために、換気など周囲の環境を衛生的に保ち、正しい手洗いの方法を身に付けること。
- ウイルスに感染していても症状が出ない場合があり、その人たちが、知らないうちに感染を拡めてしまうことがあること。
- 妊婦や高齢者、基礎疾患がある場合は、重症化するリスクが高いことが報告されていることから一層注意が必要であること。
- ウイルスから、自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、「不要不急の外出を避ける」「3密を避ける」等の感染症の予防策の徹底が必要であること。
- 行動が制限されている中でも、家族や友人と、「3密」を避けて工夫した交流をすることで心身の健康を保つようにすること。
- 私たち一人一人が、感染症を予防するためにできることをしっかりやっていくことが大切であり、自分の生活や体調を振り返り適切に行動することが感染拡大防止にもつながること。

## 《参考資料》 若者の皆様へ

## 【知らないうちに、拡めちゃうから。】

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若い方を対象とした啓発アイコンを作成しました。自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていく。それが私たちの未来を作ります。国民の皆さま、引き続き、不要不急の外出や3密を避ける行動へのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。皆さまご自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。



厚生労働省HP より

＜テーマ＞ 感染症の予防 1（手洗い）

【ねらい】

正しい手洗いの方法を知り、実践できるようにする。

【指導内容】

- 手洗いは接触感染を予防するのに効果があること。  
（手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染するから）
- 手洗いは正しい方法で行わないと予防にならないこと。  
（さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の間にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまうから）
- 手のひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにすること。（爪の間、指の間や親指の付け根などには細菌が残りやすいから）
- 洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かすこと。また、ハンカチ等は共用しないこと。
- 爪を短く切り、清潔にしておくことも必要であること。

《参考資料》

### 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！

そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています！

### 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

※手洗いの効果（イメージ図）

（参考文献）森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

#### 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時

咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

病気の人の  
ケアをした時

外にあるものに  
触った時

前と後！

厚生労働省ホームページから

＜テーマ＞ 感染症の予防 2（咳エチケット）

【ねらい】

「3つの咳エチケット」と「正しいマスクの付け方」を知り、実践できるようにする。

【指導内容】

○飛沫感染とは、感染者の咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを他者が口や鼻から吸い込んで感染することを言う。（飛沫は1～2m飛ぶと言われています。）

○飛沫感染を防ぐためにも、何もせずに咳やくしゃみをしたり、咳やくしゃみを手でおさえたりせずに、3つの咳エチケットを実践すること。

＜3つの咳エチケット＞

- ① マスクを着用する。（口・鼻を覆う。）
- ② マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。
- ③ マスクがなく、とっさの時は袖で口・鼻を覆う。

＜正しいマスクのつけ方＞

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う。
- ② ゴムひもを耳にかける。
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う。

《参考資料》

**② 咳エチケット**



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

**3つの咳エチケット** せき

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクがない時

とっさの時

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

「3つの咳エチケット」首相官邸・厚生労働省

＜テーマ＞ 感染症の予防3（3つの密）

【ねらい】

新型コロナウイルス感染症を予防するための3つの密を理解し、適切に行動できるようにする。

【指導内容】

- 1 換気の悪い密閉空間（空気の入れ替えのできない場所、窓のない場所）
  - 2 多数が集まる密集場所（たくさんの人が集まる場所）
  - 3 間近で会話や発声をする密接場面（人と人との間が近い場面）
- この3つの条件がそろった場所では、クラスター（集団）発生リスクが高いこと。  
 ○日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫することが必要であること。  
 ○3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「密閉」「密集」「密接」しないようにすること。

《参考資料》

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

## 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

<p>他の人と 十分な距離を取る!</p> <p>2メートル</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気を!</p>
<p>屋外でも密集するような 運動は避けましょう!</p> <p>少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫</p>	<p>飲食店でも距離を取りましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多人数での会食は避ける</li> <li>・隣と一つ飛ばしに座る</li> <li>・互い違いに座る</li> </ul>
<p>会話をするときには マスクをつけましょう!</p> <p>5分間の会話は 1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう!</p>

『「密閉」「密集」「密接」しない』

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

## 3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

首相官邸 厚生労働省 ■厚生労働省フリーダイヤル

厚生省 コロナ  検索 **0120-565653**

3つの密を避けるための手引き

### <テーマ> 正しい情報の収集

#### 【ねらい】

新型コロナウイルス感染症に関する情報を得るためにはどうしたらよいか考え、実践できるようにする。

#### 【指導内容】

- 公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を入手し冷静な行動をとること。
  - ・首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など
- SNS で氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないよう注意すること。
- 情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす恐れがあるので、新型コロナウイルス感染症に関する情報やニュースをずっと読み続けるのは避けたほうがよいこと。
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談すること。

#### 《参考資料》

##### 首相官邸ホームページ

<https://www.kantei.go.jp/>

- ・新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～
- ・感染症対策特集～様々な感染症から身を守りましょう～ 等

##### 厚生労働省ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

- ・国内の発生状況
- ・新型コロナウイルス感染症に関するQ&A 等

##### 文部科学省ホームページ

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

- ・やってみよう！ 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

##### 国立感染症研究所ホームページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>

- ・新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 関連情報ページ

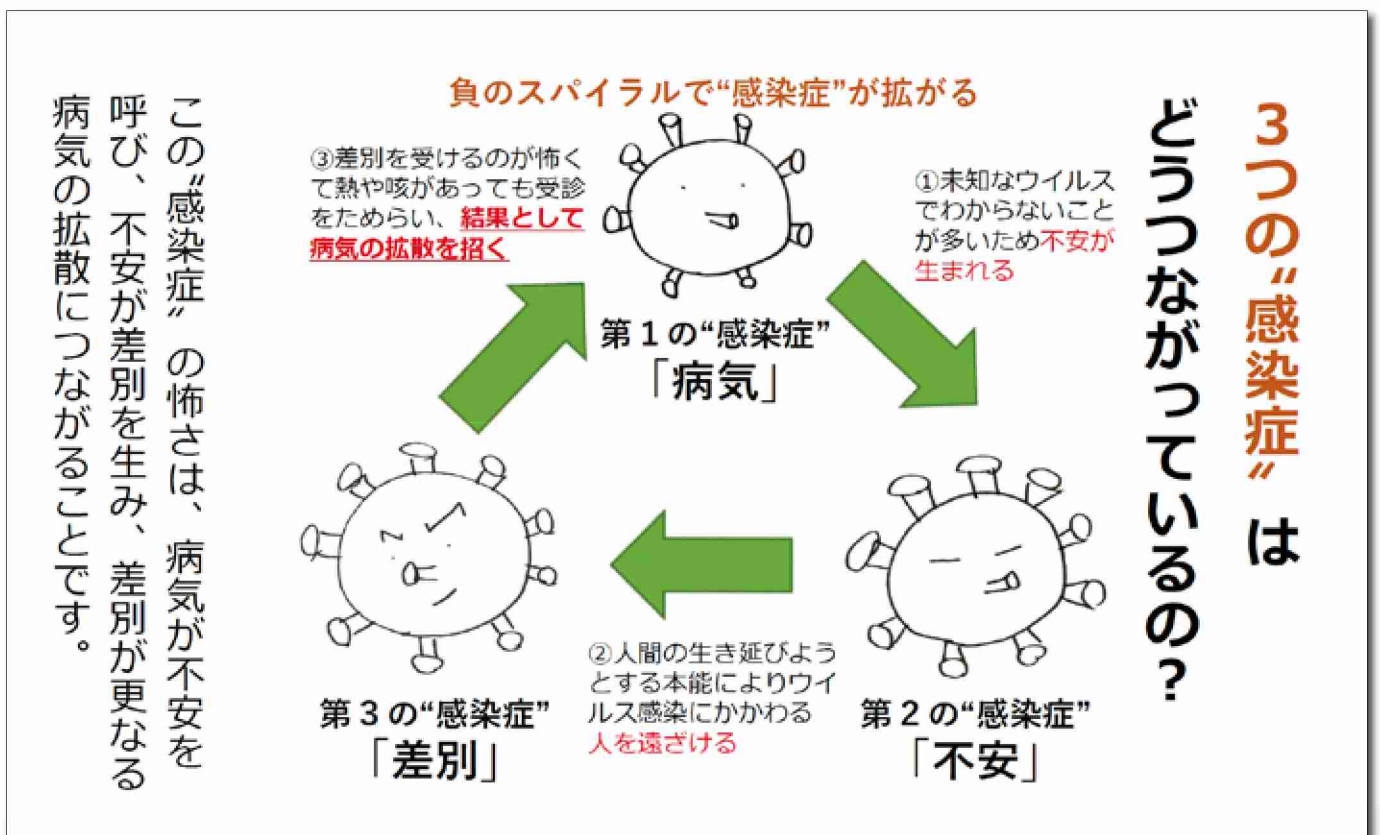
【ねらい】

新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見について考え、適切な行動をとることができるようにする。

【指導内容】

- 感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されないこと。
- 見えないウイルスへの不安から、特定の対象（※1）を嫌悪の対象としてしまうことで、差別や偏見が起こること。
  - ※1 ・ 感染症が広がっている地域に住んでいる人 ・ 咳をしている人
  - ・ マスクをしていない人 ・ 外国から来た人
- 差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切であること。

《参考資料》



【ねらい】

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防する生活について考え、基本的な感染対策を学校生活だけでなく家庭でも継続して実践できるようにする。

【指導内容】

- 感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）を継続すること。
- 自分たちの身近な生活において、3密を避けるための工夫について考え、家庭でも話し合い、実践できるようにすること。その際、学んだことを子供たちから家族に伝えるなど、自らの生活を工夫することについて主体的に取り組めるようにすること。
- ・ 買い物や外出は必要最低限にし、人混みを避け、人との距離を取るようにすること。
- ・ 公共交通機関を利用する場合、会話は控えめにし乗客が少ない時間帯に利用すること。
- ・ 地域の感染状況に注意をし、感染が流行している地域への移動は控えること。
- ・ オンライン・電話による診療や服薬指導などの便利な仕組みを知り、活用できるようにすること。

《参考資料》

**「新しい生活様式」の実践例**

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との距離は、定まるだけ2m（最低1m）空ける。
- 密着していくならマスクより顔を避ける。
- 会話をする際は、可能な限り鼻と口を隠す。
- 外出時、扉内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手洗いを済ませ、できる限りすぐに換える。シャワーを浴びる。
- 手洗いは流水で30秒以上洗い、水は石けんなどで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染の流行している地域からの移動、感染が起きている地域への移動は控える。
- 乗車や飛行はひかえめに、出発は必ず十分な場合に、
- 到着したときのために、種ごとに袋をつかきかき、手洗いを済ませる。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 基本的に手洗い・手指消毒 □ 顔とマスクの着用 □ 公共交通機関の利用
- 身体的距離の確保 □ 十分な換気 □ 密着、密閉、密集
- 無病の体調確認、健康チェック、良薬又は薬剤の適切な使用は必ず自己責任で服薬

(3) 日常生活の各場面での生活様式

買い物

- 店舗も利用
- 1人または少数人だけで長時間
- 電子決済の活用
- 店舗をたいては速早く済ませ
- オンラインなど表示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 乗降は控えめに
- 乗込んでから乗降は避けて
- 徒歩や自転車利用を併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 密閉空間で長時間
- 水皿は避けて、料理は指や
- 飲食中はマスクをはずさない
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酒、グラスやお酒口の出し飲みは避けて

冠婚葬祭などの相対的行動

- 多人集まりの会食は避けて
- 胃腸や風邪の症状がある場合は参加しない

娯楽・スポーツ等

- 公園は短い時間、通行を避ける
- 散歩やジョギングは必ずマスクを着用
- ジョギングは必ずマスクを着用
- 水泳やプールは必ずマスクを着用
- 予約制を前提としてゆったりと
- 静かな環境での集まりは避ける
- 歌や応援は、十分な距離でオンライン

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □ 通勤活動がゆったりと □ オフィスはほかろがりと
- 会議はオンライン □ 顧客対応はオンライン □ 自営業での営業はマスク

※ 業種ごとの感染防止ガイドラインは、関係団体で別途作成

新型コロナウイルス感染の懸念から、お手持ちの電話やスマホで医療機関に相談や受診することができます。

**電話・オンラインによる診療がますます便利になります。**

高額な機器や難しいシステムは不要です。 ※実施していない医療機関もあります。

電話で受診      オンラインで受診

診療

1 診療内容の確認      2 事前の予約      3 診療      4 診療後

電話・オンライン診療を行っているか確認  
受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、国民生活センターの窓口、電話やオンラインによる診療を行っているか確認ください。

かかりつけ医等または最寄りの医療機関  
まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。かかっている医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関にご連絡ください。

電話による診療の場合  
電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝え上で予約します。

オンライン診療の場合  
オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。電話やオンラインによる診療では診断や処方に関する情報があることにご留意ください。

支払い方法の確認  
予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

診療開始  
医療機関側から着信があるが、オンラインで接続され、診療が開始します。

診療後  
医療機関への発信を完了されたら、医療機関に発信して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に直接かかるようにしてください。

処方箋の受け取り  
処方箋が交付され、郵送を希望する場合は、薬を出してもらった上で、診療後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配達されます（薬局に来院されて処方箋を受け取る必要がある場合もあります）。

電話やオンラインによる診療が可能な医療機関のリストや今の時限的な取り組みについては厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunitsite/bunya/kenkou\\_iryaku/iriyaku/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunitsite/bunya/kenkou_iryaku/iriyaku/index_00014.html)

厚生労働省





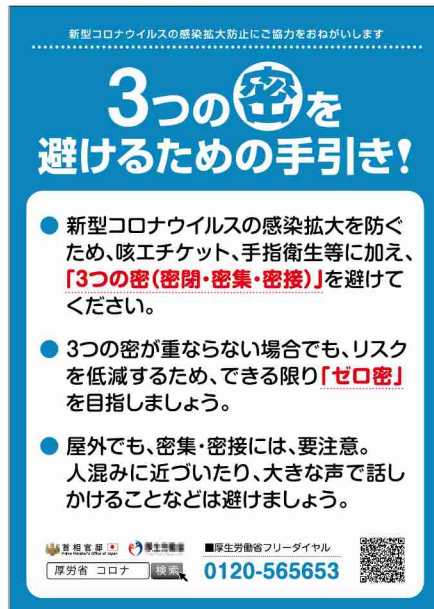
首相官邸・厚生労働省  
<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000059525.pdf>



首相官邸・厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000621727.pdf>



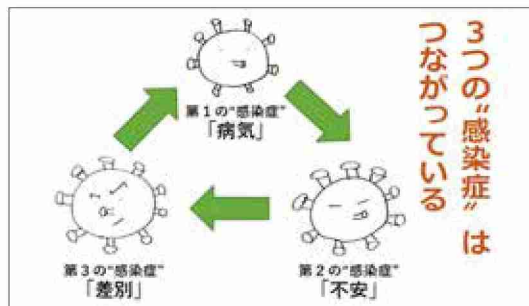
首相官邸・厚生労働省  
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062975.pdf>



首相官邸・厚生労働省  
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062771.pdf>



首相官邸・厚生労働省  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html#kokumin](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin)



日本赤十字社  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)